

Basenfasten am Bichlhof

24. September - 01. Oktober 2023

Eine Woche lang Körper und Geist entgiften - durch basische Ernährung, Sport und Wohlfühlprogramm.

Yoga- und Fitnessseinheiten mit ausgebildeten Trainern, Begleitung durch Ernährungscoach Julia Hopfner (Dipl.Ernährungstrainerin in Ausbildung), Kochkurse, Vorträge, uvm.

Die Teilnahme ist sowohl als Gast am Bichlhof als auch für alle aus der Region Kitzbühel & Umgebung buchbar.



**Anmeldung unter:
Julia Hopfner
j.hopfner@bichlhof.at
www.bichlhof.at/basenfasten**



Basen-Programm

24. September - 01. Oktober 2023

<p>Sonntag, 24. September</p>	<ul style="list-style-type: none">• Anreise im Bichlhof• Kennenlernen und Vorbereitung auf die Basenwoche mit Julia• gemeinsamer Nachmittagstee• Walking Runde• Entspannungsyoga mit Dani• Gemeinsames Abendessen• Vortrag über Basische Ernährung von Julia (freiwillig)
<p>Montag - Sonntag 25. Sept. - 01. Okt.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Morgens: Yoga oder Fitness, Acqua Gym, gemeinsames Frühstück• Vormittag: Benützung Wellnessbereich, Kochkurse verschiedene Wellnessbehandlungen (extra Buchung)• Mittags: Gemeinsames Mittagessen• Nachmittags: Ruhen & Leberwickel, Wanderungen, Walking, Waldbaden, Fitness• Abends: Abendyoga, gemeinsames Abendessen, Optional: Vorträge und Abendprogramm

Preise:

Basenfasten für Einheimische (ohne Unterkunft):

€ 750,00 exkl. Wellnessbehandlungen

Inklusive: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, ganztägig Getränke, Sportprogramm, 1x 30 Min. Detox Massage oder Lymphdrainage, Kochkurse, Benützung Wellnessbereich

**Basenfasten inkl. 7 Übernachtungen am Bichlhof
ab € 1.590,00 im Doppelzimmer Tauernblick 28m²
zur Einzelzimmernutzung inkl. dem gesamten Programm**